

Deset zlatnih pravila za odgoj djece

1. Nikada ne udarajte svoje dijete!

Svaki roditelj zna kako ga dijete može izludjeti i dovesti u situaciju kada poželi udariti ga po guzi, no nemojte si dozvoliti da to doista i učinite. Maknite se od djeteta, umijte se hladnom vodom, vrištite u jastuk... Pokušajte potrošiti nakupljenu negativnu energiju na drugi način koji ne ugrožava vaše dijete. Zašto ne udarati? Mnogo je razloga. Udaranjem djetetu šaljete one poruke koje mu vjerojatno nikada ne biste htjeli usaditi – da je u redu udariti slabijeg od sebe, da je u redu udariti osobu koju voliš, da je u redu udariti kad ne znaš miroljubiv izlaz iz situacije, da je u redu primijeniti fizičku silu, da se roditelje “sluša” zbog straha... Neka vaš autoritet nad djetetom, koji je neosporno potreban, počiva na ljubavi, a ne na strahu. Zadnje, ali ne i najmanje važno – u našoj je državi udaranje djece kažnjivo zakonom.

2. Poštujte dijete!

Vaše dijete, ma koliko malo bilo, ima svoju osobnost, interese i želje. Iako je maleno, ono je također ljudsko biće koje zahtijeva odnos pun ljubavi i uvažavanja. To ne znači da mu morate ispunjavati svaki prohtjev, ali biste ga trebali pustiti da slobodno izrazi svoje želje, iako će neke od njih možda biti odbijene. Ne ismijavajte ga, ne umanjujte njegove strahove ili dvojbe, nikada ga ne vrijeđajte niti omalovažavajte. Nikada nemojte smetnuti s uma da to maleno biće ima svoj integritet koji vi ni itko drugi ne smijete narušavati.

3. Igrajte se s djetetom!

Vašem djetetu potrebno je vrijeme koje provodite u igri. Ne morate se igrati satima, stručnjaci tvrde kako je dovoljno i pola sata dnevno, ali to mora biti vrijeme u kojem vas neće prekidati zvonjava mobitela i tijekom kojeg nećete paralelno kuhati ručak. Najbolja je “floortime” metoda – spustite se s djetetom na pod, igrajte se figuricama, crtajte, napravite cestu i vozite autiće, gađajte se jastucima, škakljajte, vježbajte, pjevajte, plešite, modelirajte... Slijedite dijete i njegove želje i budite sigurni da će takva potpuno predana igra napuniti vašem djetetu baterije!

4. Komunicirajte s djetetom!

Pokažite iskren interes za ono što dijete radi, razgovarajte o njegovim razmišljanjima, osjećajima i svakodnevnici. Pričajte mu i vi o tome što ste vi radili, što volite i ne volite... Malo dijete uči verbalizaciji osjećaja kako bi

kad malo odraste moglo točno detektirati svoje osjećaje i naučiti nositi se s njima na pravilan način. Dopuštajte mu da sâm iskomunicira svoje želje i potrudite se što češće davati mu mogućnost izbora. Sve objašnjavajte i pričajte od najranije dobi – naravno, kada dijete jednom počne pričati, ne zaboravite ga i slušati.

5. Budite iskreni prema djetetu!

Većina djece gotovo instinktivno osjeti kada ih roditelji “muljaju”. Izbjegavajte takav odnos i od početka budite iskreni prema djetetu. Uvijek mu govorite istinu o važnim događajima, promjenama i slično, ma kako šakaljiva pitanja mogla biti, jer dijete instinktivno osjeća kad mu nešto tajite, ali ne zna dokučiti i protumačiti što se dogodilo. Roditeljska je obveza reći djetetu istinu na njemu prihvatljiv i razumljiv način, uz činjenice i bez pretjerivanja s detaljima te onoliko koliko za svoju dob može prihvatiti.

6. Ne štedite na pohvalama!

Pohvala je daleko učinkovitija od kazne. Dokazano je da su djeca sklona ponavljati ono ponašanje za koje su nagrađena, makar to bilo samo u obliku pohvale. Nemojte se bojati da biste mogli stvoriti malog “egomanijaka”, jer se to neće dogoditi. Pokušajte izbjegavati kažnjavanje i pridavanje pažnje neželjenim oblicima ponašanja, već se u potpunosti fokusirajte na pozitivne stvari koje je dijete učinilo. Na kraju svakog dana prisjetite se jedne dobre stvari koje je dijete taj dan napravilo (podijelilo igračke s drugim djetetom, pojelo cijeli ručak, pospremilo igračke...), i pohvalite ga. Neki roditelji vole nagraditi dijete “smješkom” – nasmijanog lica koje nacrtaju na papiru i stave na zid. Ako vam se ta ideja sviđa, možete je isprobati i dogovoriti s djetetom da će za 5 dobivenih smješka zaraditi privilegiju da mu kupite neku sitnicu.

7. Vjerujte svojim instinktima!

Čini vam se da je dijete bolesno, no rodbina vam govori da paničarite. Imate osjećaj da ste nečim povrijedili svoje dijete, ali sestra vam tvrdi kako umišljate. Ne dajte se smesti. Roditelji najbolje poznaju svoje dijete i mogu predosjetiti ako nešto ne valja. Ne potiskujte svoje instinkte i dopustite im da budu vodič pri vašim postupcima i odlukama.

8. Budite dosljedni! Budite dosljedni! Budite dosljedni!

Nije uvijek lako, ali je dugoročno jedino isplativo. Većina roditelja padne u zamku popuštanja da bi (kratkoročno) riješili neki problem – na primjer, kažete djetetu da mu nećete kupiti neku igračku, no na kraju mu, nakon njegova polusatnog vrištanja, plakanja, moljenja i kumljenja – tu igračku

ipak kupite. Srežite takve situacije u startu – čim vidite da će doći do neke konflikte situacije, odmah se upitajte hoćete li na kraju popustiti pod pritiskom. Ako hoćete, onda je bolje da popustite odmah. U suprotnom djetetu šaljete poruku da ćete uvijek promijeniti svoju odluku ako se ono dovoljno potruđi i gubite kredibilitet. Odvojite bitno od nebitnog i ne inzistirajte na stvarima koje vam nisu doista važne.

9. Brinite za djetetovu sigurnost!

Ako imate malo dijete koje puže ili prohodava, obavezno zaštitite sve utičnice. Oštre rubove zaštitite sigurnosnim silikonskim navlakama te uklonite sve opasne stvari (upaljače, noževe, sredstva za čišćenje) izvan mjesta na kojima ih dijete može dosegnuti. Djecu sve dobi uvijek vozite u odgovarajućoj autosjedalici, odnosno neka veća djeca uvijek budu zavezana sigurnosnim pojasem. Od malena ih učite da cestu prelaze isključivo na pješačkom prijelazu kada je upaljeno zeleno svjetlo, a manju djecu učite da vas, kad hodate uz cestu, obavezno drže za ruku.

10. Pazite na djetetovu prehranu!

Nije nužno da hranu za djecu kupujete isključivo u dućanima sa zdravom hranom, no poželjno je težiti uravnoteženoj prehrani, izbjegavati lošu hranu, a slatkiše umjereno dozirati. Dakle, djetetov jelovnik treba se temeljiti na voću, povrću, žitaricama, mliječnim proizvodima i ribi ili mesu, a hranu poput pašteta, hrenovki, grickalica, jela prženih u puno ulja poput prženih krumpirića te instant hranu (juhe iz vrećica i slični gotovi proizvodi) djeca bi trebala u potpunosti izbjegavati. Ako vaše dijete ipak jede takve namirnice, potrudite se svesti ih na što manju mjeru i obogatiti mu jelovnik primjerenijom hranom. Ne zaboravite da se prehrambene navike stvaraju u najranijem djetinjstvu te da su vodeći uzrok smrtnosti u Hrvatskoj bolesti krvnožilnog sustava, koje su nerijetko usko povezane s lošom prehranom. Dajte u startu svom djetetu mogućnost da doživi duboku starost.